

	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.</p> <p>*Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p>		<p>JUEVES/DIJOUS 01 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Arroz con salsa de tomate a la provenzal Longanizas de ave SG con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 00 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g Ensalada de lechuga, maíz y atún Potaje de rape SG (pan SG) Tortilla francesa con berenjena salteada Fruta de temporada Pan blanco SG</p>
<p>LUNES/DILLUNS 05 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y maíz Crema de boniato con tostones caseros SG Jamoncito de pollo en salsa de calabacín Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>MARTES/DIMARTS 06 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Potaje de garbanzos a la mediterránea Tortilla de espinacas Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>MIERCOLES/DIMECRES 07 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Sopa de pescado (fideos SG) Tosta SG de panceta SG Yogur Pan blanco SG</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 08 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Arroz al horno SG con garbanzos ECO Merluza al graten SG Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 09 MENÚ "UN CARNAVAL EN RIO" ENSALADA BRASILEÑA: lechuga y maíz MACARRONES A LA BRASILERICA (Pasta SG con salsa de tomate y jamón york SG) RISSOLE: Pechuga de pollo empanada casera SG con verduras DULCE DE RIO: Postre sin alérgenos</p>
<p>LUNES/DILLUNS 12 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g Ensalada de col, zanahoria y aceitunas Wok de pasta SG con pollo y verduras (sin salsa de soja) Abadejo con muselina de alioli a graten SG Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>MARTES/DIMARTS 13 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada de lechuga y aceitunas Arroz caldoso de verduras Pescado al horno Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>MIERCOLES/DIMECRES 14 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g Ensalada de lechuga tomate, maíz y queso SG Sopa de ave (fideos SG) Cocido completo con garbanzos ECO SG Yogur Pan blanco SG</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 15 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Ensalada de lechuga y espárragos Guiso de patata y verdura Tortilla de patata Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 16 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino Crema de calabaza asada Goulash de magro SG Fruta de temporada Pan blanco SG</p>
<p>LUNES/DILLUNS 19 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga y remolacha Pasta SG con salsa de champiñones (sin harina, con maicena) Gallo San Pedro al limón QUESO SERVILLETA Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>MARTES/DIMARTS 20 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Sopa de ave con fideos SG y garbanzos ECO Jamoncito de pollo a la barbacoa SG Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>MIERCOLES/DIMECRES 21 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de lechuga maíz y remolacha Arròs amb fesols i naps Tortilla francesa con verduras frescas QUESO TRONCHON Yogur Pan blanco SG</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 22 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Hervido valenciano de judía verde Tosta SG de atún, tomate y aceituna Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 23 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada de lechuga, maíz y atún Crema de coliflor al curry Hamburguesa de ave SG a la jardinera de guisante y zanahoria SG QUESO FRESCO DE CABRA D.O. TIO Fruta de temporada Pan blanco SG</p>
<p>LUNES/DILLUNS 26 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Guiso de patata y verdura Tosta SG de queso SG y orégano Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>MARTES/DIMARTS 27 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada de lechuga y manzana Pasta SG con tomate Merluza a la siciliana Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>MIERCOLES/DIMECRES 28 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Guiso de magro, patata y verdura Tortilla con queso SG YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE MIEL Pan blanco SG</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 29 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga y queso SG Garbanzos ECO con verduras frescas SG Pollo al ajillo con zanahoria Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>DEGUSTACIÓN DE QUESOS ¿Qué embateso = comer queso? </p>

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

☀️	🏠
Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
🍆	🍝
verdura	pasta/arroz
🍝	🍆
pasta/arroz	verdura
🥬	🍆
legumbres	verdura
	🍝
	pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

☀️	🏠
Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
🥚	🍖
huevo	carne
🐟	🐟
pescado	pescado
🥬	🍆
legumbres	verdura
	🥚
	huevo

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

